

保健だより



令和7年1月14日(火)
田名部高校定時制保健室
NO. 20

頭痛での来室が多いです。

2024年の保健室への来室理由や欠席理由で多かったのが頭痛です。頭痛の原因で最もよくみられる「片頭痛」と「緊張型頭痛」は、誘因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらかの頭痛が把握して対処することが大切です。



	片頭痛	緊張型頭痛
症状	・ずきずきと脈打つ痛み ・頭の片側にだけ痛みが現れることが多い	・頭が締めつけられるような重く鈍い痛み ・頭の両側や後頭部が痛むことが多い
誘因	・ストレス ・ホルモンバランスの変化(月経) ・特定の食品によるもの ・天候の変化	・ストレス ・猫背や長時間の同一姿勢での作業 ・睡眠不足
随伴症状	・吐き気、嘔吐 ・光過敏症、音過敏症	・肩や首のこり ・眼精疲労
対処法	・暗い静かな場所で休む ・痛む部分を冷却 ・痛み止めの服用 ・規則正しい生活 ・誘因となるものを避ける 	・リラックス(深呼吸やお風呂に入るなど) ・ストレッチ ・姿勢を正す ・睡眠 ・ストレス解消 

頭痛が続くときは、市販薬で様子を見てみるのも一つです。市販薬で症状が改善しない場合は、一度薬剤師さんに相談してみましょう。また、頭痛による欠席や保健室来室が5回以上ある人、一度の頭痛であっても耐えられないくらい症状が強い人は病院を受診してみてください。

眼科から行きますか？歯科から行きますか？

二学期末考査の成績と同封して、「視力検査」「歯科検診」の結果のお知らせを受診が必要な生徒には再配付しています。

このまま放置していると症状の悪化、学習に集中できない、怪我など普段の生活に支障が出る可能性があります。早めの受診により、視力低下進行の予防、おし歯の悪化防止、健康意識の向上につながります。各家庭でよく話し合い、眼科・歯科への受診をおすすめいたします。



受診が済みましたら、学校まで受診結果報告書の提出をよろしくお願いいたします。また、「今年度は受診しない」「定期通院しているからすぐには受診しない」などの場合も学校までお知らせくださるようお願いいたします。

受診報告待ってるからね!!!!!!!!!!!!

冬の乾燥、大丈夫？

寒い冬は、空気が乾燥しやすく、肌や喉がカサカサになったり、静電気がパチパチしたりと、不快な思いをする人も多いのではないのでしょうか。乾燥は、ただ単に肌が荒れるだけでなく、風邪を引きやすくなったり、集中力を低下させたりする原因にもなります。



なぜ、冬は乾燥するの？

- ・暖房器具の使用：部屋を暖めるために暖房器具を使用すると、室内の空気が乾燥しやすくなります。
- ・冷たい風の影響：外に出ると、冷たい風が肌の水分を奪い、乾燥を悪化させます。

肌の乾燥対策



乾燥した空気は、肌の水分をうばってしまいます。そこで、加湿器を使って部屋の湿度を適切に保つことが重要です。

また、熱いお湯での洗顔は肌を乾燥させやすいので、ぬるま湯を使うようにしましょう。

ぬるま湯は35℃前後で、人肌に近い温度がおすすめです。

喉の乾燥対策

- ・こまめな水分補給：水やお茶をこまめに飲んで、喉の粘膜を潤しましょう。
- ・マスクをする：外出時にはマスクをして、乾燥した空気を直接吸い込まないようにしましょう。



その他の対策

適度な運動

運動は、血行を促進し、肌の新陳代謝を活発にする効果があります。

バランスのとれた食事

ビタミンAやEなどの栄養素をバランス良く摂ることで、肌の乾燥を防ぐことができます。

十分な睡眠

睡眠不足は、肌のターンオーバーを乱し、乾燥を悪化させる原因になります。

乾燥対策は、自分を守るための大切な習慣です。上記の対策を参考に、乾燥知らずの冬を過ごしましょう。